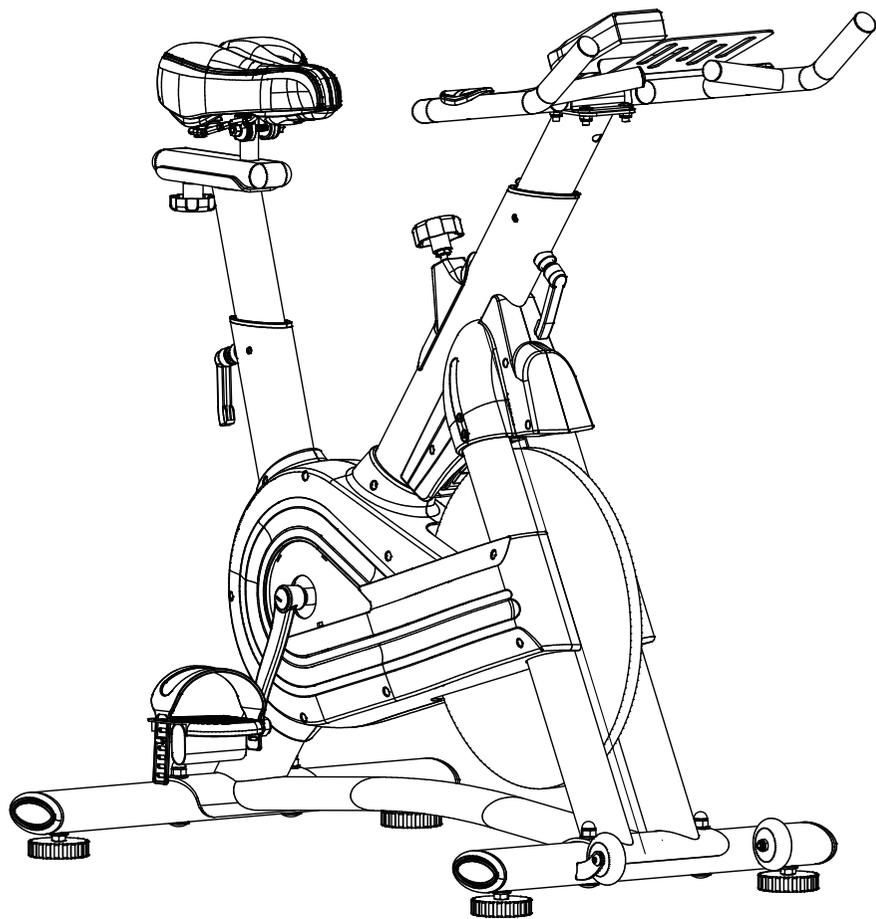


STEADY



スピンバイク Pro 取扱説明書

組立て動画



STEADY スピンバイク Pro 組立て方法



はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。

この度は「スピンバイクPro」をお買い上げいただき誠にありがとうございます。安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

安全上の注意事項

1. 取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分に理解された上でご使用ください。安全にご使用いただくために、本製品を組立てる際は取扱説明書に沿って組立て、本書に記載されている内容を守り、自己責任のもとでトレーニングを行ってください。本書記載の項目および注意事項を厳守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としては一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
2. 安全のため、定期的にも本製品の点検を行い、摩耗や損傷がないかご確認ください。
3. 安全のため、取扱説明書の指示内容を守ってご使用ください。本製品の組立て時および点検時に、部品に異常が見つかった場合や、ご使用中に製品から異音や異臭が聞こえたら、直ちに使用を中断してください。これら異常について修理、改善されるまでのご使用をお控えください。
4. 安全のため、16歳以下のお子様は使用しないでください。事故に繋がる恐れがあります。

組立て前の注意事項

1. 本製品をご使用になる前に、次に該当する場合は、使用前に必ず医師にご相談ください。医師の治療を受けている方、健康状態に異常を感じている方、安全なご使用に支障をきたす可能性のある方、心拍数、血圧、コレステロール値に影響する投薬を受けている方は、使用に影響がないかを、必ず医師にご確認ください。
2. 次のような症状が出た場合は、運動を中止し、医師にご相談ください。
● 身体の痛み ● 胸部の圧迫感 ● 動悸 ● 息切れ ● めまい ● 吐き気
3. 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお避けください。本製品は大人の方がご使用いただけるよう設計されています。
4. 本製品の耐荷重は、最大125kgです。
5. 本製品の使用は健康な方を対象としています。治療目的としてのご使用には適しません。

組立て時の注意事項

1. 設置の際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも約50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
2. 本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となる場合がありますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
3. ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
4. 本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう注意しながら、組立て作業を行うようにしてください。大人の方であっても、組立て作業は可能であればお二人で行っていただくようお願いします。工具を使用する際は、怪我には十分にお気を付けてください。

使用中の注意事項

1. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用してください。ゆったりと余裕のありすぎる衣服は、ご使用時に本製品に巻き込まれる危険性がありますので、避けてください。ご使用開始時間は、ゆっくりとした回転から始めてください。
2. 本製品を使用する際には、必ずストレッチ運動を行いウォームアップしてください。
3. ご使用前には毎回、サドルやハンドルなど各部品がしっかり固定されているか、必ずご確認ください。部品に緩みがあると、怪我や異音発生の原因となります。
4. ペダルは、ボルトが緩んでいる場合、ご使用中にパーツが外れることがあり、重大な事故を引き起こす恐れがあります。
5. 本製品の連続使用時間は120分です。それ以上の連続使用はお控えください。

梱包部品一覧表

1. 梱包をあけましたら組立てを行う前に、各部品・付属品が揃っているか確認ください。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください。(連絡先:P18)
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまで、ご使用をお控えください。
4. 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

1.本体	2.土台後	3.土台前(車輪付き)	4.サドルチューブ	5.サドルポスト	6.サドル
7.ハンドルチューブ	8.ハンドル	9.表示モニター	10.ペダル×2	11.ペダルナット×2*	12.土台接続 ボルト×4*
13.土台接続 ワッシャー×4*	14.土台接続 ナット×4*				
15.高さ調整ノブ×2	16.サドル前後 調整ノブ*				
17.サドル前後調整 ワッシャー*	18.ハンドル接続 ナット×4*				
19.スパナ小 (13mm,15mm)	20.スパナ大 (17mm,19mm)				

■ 組立て手順

STEP

01

土台を本体に取り付けます

「*」は部品に付属しています。

STEP 1で使用する部品リスト

1.本体



(A)

2.土台後



(B)

3.土台前(車輪付き)



(C)

12.土台接続ボルト*



(D)

13.土台接続
ワッシャー*



(E)

14.土台接続ナット*

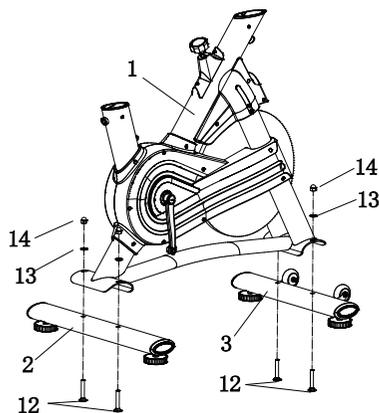


(F)

20.スパナ大
(17mm,19mm)



(G)



1

土台に付属している、⑫土台接続ボルト/⑬土台接続ワッシャー/⑭土台接続ナットを取り外します。



2

①本体と⑫土台後の取り付け穴を合わせ、土台下から⑫土台接続ボルトを通します。上から⑬土台接続ワッシャー/⑭土台接続ナットを取り付け、⑮スパナ大(17mm)を使用し固定します。

※17mmのスパナを使用します。



⚠ 注意

土台の取り付け時に、指を挟まないようご注意ください。

3

◎土台前(車輪付き)も同様に組立てます。



⚠ 注意

Ⓓ土台接続ボルトⒺ土台接続ワッシャーⒻ土台接続ナットが緩んでいると、異音やがたつきの原因となります。Ⓒ土台後◎土台前ともに、Ⓖスパナ大を使用しきつく固定してください。

4

水平アジャスターにて最適な水平具合に調整可能です。高くしたい場合には右向きに、低くしたい場合には左向きに、Ⓒスパナ大(17mm)を使用し回します。



⚠ 注意

高さが均でない場合、製品のぐらつきの原因となります。水平アジャスターの高さは均一になるよう調整してください。

STEP 02

本体にサドルを固定します

STEP 2で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

1.本体



(A)

4.サドルチューブ



(B)

5.サドルポスト



(C)

6.サドル



(D)

15.高さ調整ノブ



(E)

16.サドル前後調整ノブ*



(F)

17.サドル前後調整ワッシャー*

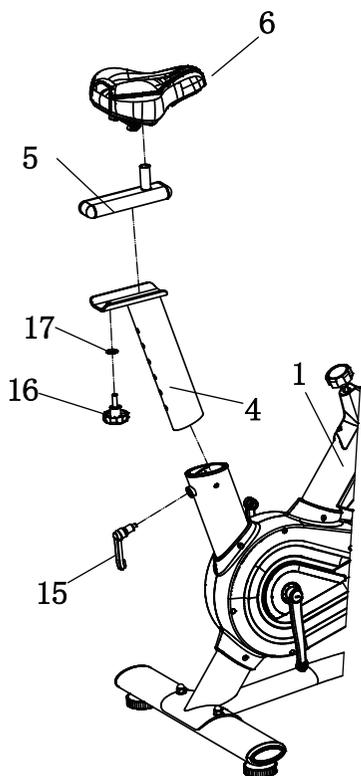


(G)

19 スパナ小
(13mm,15mm)



(H)



1

① ① 本体に⑤ 高さ調整ノブを仮留めます。
② ② 高さ調整ノブを引き、③ 本体に④ サドルチューブを挿し込みます。高さが決まったら⑤ 高さ調整ノブを時計回りに回し、動かなくなるまで締めます。



⚠ 注意



④ サドルチューブの高さ調整穴と⑤ 高さ調整ノブが噛み合っていない場合、ノブ内部のバネが浮き出てしまいます。穴同士が噛み合うことで解消されますので高さの調整を行ってください。

2

㉔サドルポストに㉓サドルを取り付けます。㉕スパナで左右均等に六角ナットを締め付けます。



⚠ 注意

- ・サドルポストを取り付ける位置にご注意ください。
- ・六角ナットの締め付けは十分に行ってください。ガタつきの原因となり、事故に繋がる場合があります。

3

㉖サドルチューブにはカバーが付属しています。付けたままご使用ください。



⚠ 注意

カバーを外して使用すると、ガタつきの原因となります。

4

㉗サドルチューブに㉓サドルポストを取り付けます。
㉘サドル前後調整ノブと㉙サドル前後調整ワッシャーを締めて固定します。



STEP
03

本体にハンドルを固定します

STEP 3で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

1.本体



7.ハンドルチューブ



8.ハンドル



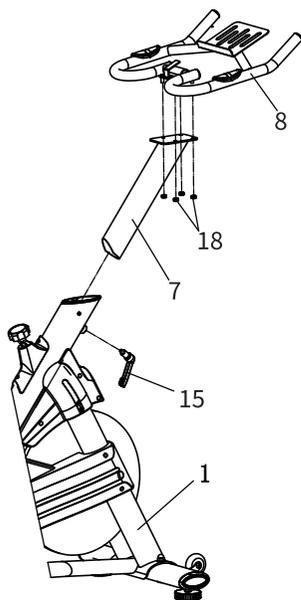
15.高さ調整ノブ



18.ハンドル
接続ナット*



19.スパナ小
(13mm,15mm)



1

⑩高さ調整ノブを①本体に仮留めます。



2

①本体内部から出ているケーブルと⑥ハンドルチューブのケーブルを「カチッ」となるまで押し込みます。



3

- ④ 高さ調整ノブを引っ張りながら⑥ハンドルチューブを①本体に挿し込みます。高さが決まったら⑤高さ調整ノブを時計回りに回し、動かなくなるまで締めます。



⚠ 注意



⑥ハンドルチューブの高さ調整穴と④高さ調整ノブが噛み合っていない場合、ノブ内部のバネが浮き出てしまいます。穴同士が噛み合うことで解消されますので高さの調整を行ってください。

4

- ③ハンドルに取り付けてある⑥ハンドル接続ナットを一度外します。



5

- ③ハンドルを⑥ハンドルチューブの取り付け穴に合わせます。⑥ハンドル接続ナットを樹脂の見える部分を床側にして挿し込み、⑦スパナ小(13mm)を使用し固定します。



*緩み防止のため樹脂ナットを採用しています。樹脂の見える青い部分を床側にし、⑦スパナで締め樹脂を貫通させてください。

⚠ 注意

緩み防止のため、⑥ハンドル接続ナットの樹脂が貫通するまで⑦スパナ小で締め付けてください。締め付けが十分でない、ガタつきの原因になります。

STEP 04

ハンドルに表示モニターを固定します

STEP 4で使用する部品リスト

8.ハンドル



9.表示モニター



1

① ④ハンドルに⑥表示モニターをスライドさせて固定します。



2

② ⑥表示モニターの裏には、ケーブル差込口があります。「SENSOR」は本体部分から出ているケーブルを、「PULSE」には④ハンドルから出ているケーブルを挿し込みます。



3

③ ⑥表示モニターに乾電池を入れます。⑥表示モニター裏の電池カバーを外し、単三乾電池2本を入れます。正しく乾電池がセットされると、液晶画面に数値が表示されます。



STEP 05

本体にペダルを取り付けます

STEP 5で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

1.本体



(A)

10.ペダル



(B)

11.ペダルナット*



(C)

19.スパナ小
(13mm,15mm)



(D)

20.スパナ大
(17mm,19mm)



(E)

1

ペダルベルトには右「R」、左「L」の刻印がされています。刻印がされている方を表にしてください。



2

Ⓑペダルには、右「R」、左「L」のシールが貼られています。本体側にも同様の表記があることを確認してください。



3

ペダルベルトを⑧ペダルに取り付けます。

⑧ペダルの内側(クランク接続側)のフックに、ペダルベルトの穴を下から引っ掛け、上に引き上げるように取り付けます。下から上へ引き上げる際には強く引っ張り、取り付けてください。⑧ペダル外側も同様の方法で取り付けます。



4

一度⑧ペダルに付いている⑨ペダルナットを取り外します。



5

①本体に⑧ペダル右側を取り付けます。⑧ペダル側のナットを、⑩スパナ小(15mm)を使用し「時計回り」に止まるまで回します。

⚠ 注意

⑧ペダルは地面と平行して挿入しないと締めにくいのでご注意ください。



6

Ⓑペダル右側にⒸペダルナットを挿し込みます。Ⓑペダル右側をⒹスパナ小(15mm)で固定しながら、ⒸペダルナットをⒺスパナ大(19mm)を使用し「反時計回り」に回し固定します。



7

Ⓑペダル左側を取り付けます。Ⓒペダル側のナットを、Ⓓスパナ小(15mm)を使用し「反時計回り」に止まるまで回します。



8

Ⓑペダル左側にⒸペダルナットを挿し込みます。Ⓑペダル左側をⒹスパナ小(15mm)で固定しながら、ⒸペダルナットをⒺスパナ大(19mm)を使用し「時計回り」に回し固定します。



⚠ 注意

Ⓑペダルが回転しなくなるまで十分にⒹスパナ小Ⓔスパナ大で締めます。思わぬ事故やガタつき、異音が発生する可能性があります。使用前には、Ⓑペダルに緩みがないか確認してから使用してください。

STEP 06

サドルとハンドルの高さを調整します

① サドルの高さ調整について

ペダルを漕いでペダルが一番下に来た際に、膝が完全に伸びきる手前の高さに設定します。



② サドルの前後位置調整について

片手でサドル前後調整ノブを回して緩め、もう片方の手でサドルを前後に移動させます。ハンドルを握る位置(脈拍センサー)に合わせ、肘が少し曲がる距離感でサドルを前後させます。必要な位置まで調整した後、サドル前後調整ノブをきつく締め直します。



③ サドルの角度調整について

サドルに付属している六角ナットを緩め、サドルの角度調整を行います。漕ぎやすい角度に調整したら六角ナットをきつく締め直します。



④ ハンドルの高さ調整について

自分の身長やサイクリングの経験値に合わせて、ハンドルを適切な高さに設定します。

初心者の場合：
ハンドルの位置はサドルよりもやや高めに調整します。



経験者の場合：
ハンドルとサドルの高さを同じ高さにするか、ハンドルがサドルに対してやや低めに調整します。



■ 製品の使用方法について

1 負荷調整について

「スピンバイクPro」は磁気抵抗・非接触タイプを使用しており、無段階負荷調整となっています。「+」(時計回り)に回すと抵抗が大きくなり、「-」(反時計回り)に回すと抵抗が小さくなります。スプリングが通常の状態に戻ると、最小負荷となります。



注意

・「+」(時計回り)に回しすぎず、最大負荷の状態で使用しないでください。ブレーキレバーがフライホイールに触れ、異音の原因となります。その際は「-」(反時計回り)に回し、負荷を軽くしてください。



2 運動中の停止方法について

運動中に停止したい場合には、画像のように負荷調整ノブを押しブレーキをかけてください。



注意

・必要以上にブレーキをかけると、本体内部のブレーキレバーが摩耗して薄くなります。抵抗を高める目的ではブレーキしないでください。
・高速で走行すると、フライホイールの回転はすぐに停止できません。脚の力でフライホイールを止めようとして、適度にブレーキをかけながら停止してください。フライホイールが完全に停止するまで、バイクを降りないでください。



3 移動方法について

本製品は、ハンドル先端部分を握り床に向かって押し下げ、土台前に付いている車輪が床に接触した状態で、移動させることができます。



注意

柔らかい素材のキャスターを使用しておりますが、床の素材によっては傷が付く可能性があります。床への傷対策を行なってください。



■ お手入れの方法について

長く本製品を愛用いただくためにも、日々のお手入れを心がけてください。

本体: 汚れやほこりは、乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭き取ります。また、汗が付着したままの状態が続くと錆の原因になります。使用後はペダル部分を含め、汗がかかった場合は拭き取るようにしてください。

表示モニター: 汚れやほこりは、乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。機能ボタンは強く押しすぎないように注意してください。直射日光に長時間当たると破損の原因になります。

表示モニターの設定方法について

初めてのご使用前にモニター画面の保護シールを剥がしてください。

各項目の説明

- 「SCAN」が表示されている時
各項目を「1 TIME、2 DISTANCE、3 CALORIES、4 PULSE、5 RPM、6 SPEED」の順にモニター最上部に繰り返し表示します。
＊5 RPM、6 SPEEDはモニター右下で交互に表示します。
- 「SCAN」が表示されていない時
MODEボタンで選択した任意の項目を、モニター最上部に固定して表示することができます。



YouTubeにモニターの解説動画をご用意しています。

[STEADY スピンバイク Pro 表示モニターの使用法](#)

操作方法

使用開始と停止方法

ボタンのいずれかを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。
ボタンのいずれも押されないか、運動を中止して4分が経過すると自動的に表示が消えます。

RESET(リセット)

電池を交換した際、または長押し(3秒以上)で現在の表示項目がすべてリセットされます。
特定の項目だけをリセットすることはできません。

時間、走行距離、心拍数、カロリーの目標値設定

- MODE ボタンを押し、SCAN の表示が消えたことを確認後、目標値設定をしたい項目まで MODE ボタンを押します。
＊SCAN モード中は目標値の設定ができません。
- SET ボタンを押して目標値を入力します。(SET ボタンを長押しすることで早送りできます。)
- MODE ボタンを押し「TIME」まで一巡すると SCAN モードになります。
- ペダルを漕いでいる時は、SET ボタンを押しても数値を設定できません。ペダルが停止している状態で設定してください。
- 運動を開始してから、あらかじめ入力した目標値に達するとアラームが鳴り、再度 0 カウントから加算されます。
- 目標値設定を行わないで運動を開始すると数値が自動でカウントされます。

■ 製品の仕様について

長さ	約100cm
幅	約62cm
サドル-ハンドル間	約63-81cm
サドル-ペダル間	約64-82cm
サドル-床間	約79-101cm
ハンドル-床間	約97-105cm
ハンドル高	約108-116cm
サドル長さ	約27cm
サドルの高さ調整	7段階
ハンドル高さ調整	5段階
耐荷重	最大125kg



不具合と感じたら

症状	対応方法
バイクのガタつき	全体が傾いている場合は、土台のアジャスター部分を回し、高さを調節してください。(参考:P4) サドルががたつく場合は、高さ調整ノブ、サドル下の六角ナット、サドル前後調整ノブを締め直してください。(参考:P5、6) ハンドルががたつく場合は、高さ調整ノブとハンドル接続ナットを締め直してください。(参考:P8)
モニターの表示不良、異音	ケーブルとモニターの接続状況を再確認し、電池交換をお試しください。(参考:P9)
異音	ボルトやナットを付属の工具を使用しきつく締め直してください。 土台接続ボルトや土台接続ナットが緩んでいる場合は、異音だけでなくがたつきが発生する可能性もあります。(参考:P4) 負荷が高すぎる場合にも、プレーキレバーがフライホイールに触れ、異音の原因となります。負荷を軽くしてご使用ください。(参考:P14)
ペダルの異音	スパナを使用し、ペダルとペダルナットをきつく締め直してください。(参考:P12)
モニターに表示される心拍数が不正確	本製品は医療機器ではないことを予めご了承ください。実際の心拍数とモニターの数値とで差異が発生する場合があります。(参考:P15)
表示モニターの小傷	お届け時には保護シールが貼られています。保護シールが傷ついている場合があります。剥がしてご使用ください。(参考:P15)

STEADYカスタマーサポートへ連絡したい場合

製品に関するご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。

LINEでのお問い合わせ

STEP 01
”お役立ちメニュー”
をタップしてください。

STEP 02
ご質問を入力してください。

STEP 01
STEP 02

製品を探す お役立ちメニュー

お問い合わせ内容

お問い合わせの内容

送信

お問い合わせフォームからのメール送信

お名前、メールアドレス等をご入力
のうえ、送信ボタンをクリック
してください。

お名前 (フルネーム)*
山田 太郎

メールアドレス*
sample@email.com

購入した品名*

お問い合わせ内容

お問い合わせの内容

送信

【CS連絡先 & 営業時間】

03-4530-3012

support@steadyjapan.zendesk.com

受付時間: 月～金 9:00～17:00 (祝日・お盆・年末年始を除く)

【製品のシリアルナンバーの確認方法】

シリアルナンバー(製造ロット)はモニター裏の電池蓋に貼られたラベルに記載されています(例: SJ001)。お問合せの際にお伝えください。

